

پاس دو دست بالای سر^۱

تذکر: معمولاً از این پاس در فواصل دور و در دو سمت محوطه‌ی سه ثانیه نیز استفاده می‌شود و این شکل پاس نیاز به قدرت کافی عضلات کمر بند شانه‌ای دارد. در این حالت، پاس به نام «پاس جهنده^۲ یا اسکپ پاس» معروف است. پاس جهنده معمولاً کمی قوس دارد تا توپ حین عبور از روی محوطه‌ی سه ثانیه از دسترس مدافعان دور باشد. این پاس موجب برهم زدن تعادل دفاع تیمی می‌شود.

نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس دو دست از

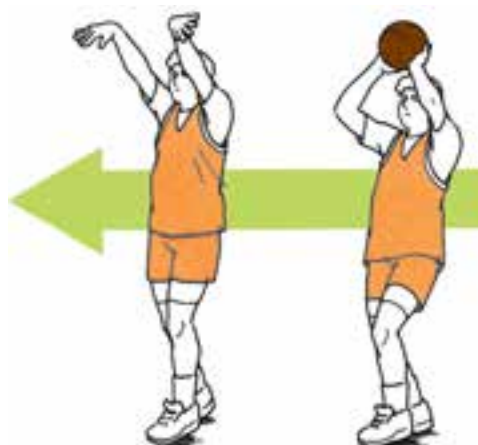
بالای سر

- ۱- توپ از حد بالای پیشانی، عقب‌تر نرود.
- ۲- در هنگام پاس دست‌ها از آرنج کشیده و از میج به جلو و پایین خم شود (شکل ۱۶-۴).
- ۳- توپ، بدون هیچ‌گونه قوس با یک شیب تند از نقطه‌ی ارسال به سینه‌ی پاس‌گیرنده فرستاده شود.

❖ اشتباهاتی که در پاس دو دست از بالای سر رایج

است:

- ۱- توپ، برای قدرت پرتاب بیش‌تر، به بالا و پشت سر برده شود.
- ۲- توپ، با قوس به سمت پاس‌گیرنده ارسال شود.
- ۳- پاس‌دهنده به بدن خود، انقباضی بیش از حد بدهد.



شکل ۱۶-۴ پاس دو دست بالای سر

این پاس از بالای سر و به وسیله‌ی دو دست انجام می‌شود و در حال حاضر، کاربرد آن در بازی بسکتبال بسیار است.

❖ کاربرد مهارت: این پاس معمولاً برای فواصل نزدیک

و در مقابل مدافعان کوتاه قد استفاده می‌شود. معمولاً سانترها از این نوع پاس استفاده می‌کنند (شکل ۱۵-۴).



از پاس سریع و مسیر باز جهت پاس استفاده نمایند.

شکل ۱۵-۴ مهارت پاس دو دست بالای سر

❖ شرح مهارت

۱- عملکرد دست‌ها و پاها قبل از اجرای پاس: پاها

حدوداً به اندازه‌ی عرض شانه از هم فاصله دارند. (پاها موازی یا یکی جلو‌تر از دیگری‌ست).

– توپ را با دو دست در بالای پیشانی گرفته، به‌طوری‌که آرنج‌ها نه زیاد به هم چسبیده و نه چندان از هم فاصله داشته باشند.

۲- عملکرد دست‌ها و پاها بعد از پاس: با کشیده

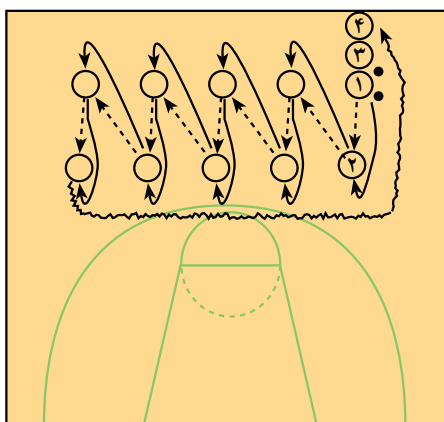
شدن آرنج‌ها به سمت جلو و بالا و خم شدن میج‌ها به سمت جلو و پایین توپ کاملاً مستقیم و بدون هیچ‌گونه قوسی به هدف (معمولاً حدود سینه‌ی فرد پاس‌گیرنده یا در صورت وجود مدافع حدود آرنج دست دور از سمت مدافع) فرستاده می‌شود.

– در هنگام رها کردن توپ، وزن بدن روی سینه دو پا، یا

سینه‌ی پای جلویی منتقل می‌شود.

۱- Two - hand over head pass

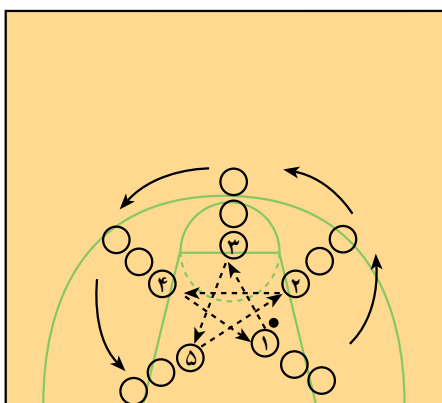
۲- Skip pass



تمرین شماره ۲ - تمرین پاس ستونی
هدف: تقویت پاس در حرکت

پاس ستاره‌ای

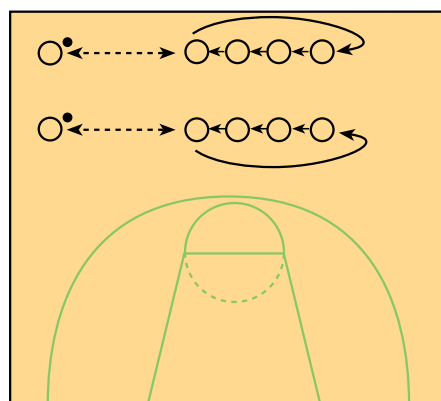
شرح: بازی کنان مطابق شکل روی یک دایره قرار می‌گیرند. نفر شماره ۱ (۱) توپ را به ستون روبه‌رو، یعنی ستون (۳) پاس می‌دهد. ستون (۳) نیز پاس را به ستون روبه‌روی خود، یعنی ستون (۵) ارسال می‌کند. ستون (۵) توپ را به ستون روبه‌رو، یعنی ستون (۲) و او هم پاس را به ستون روبه‌رو، یعنی ستون (۴) می‌فرستد. تعویض جای نفرات می‌تواند در جهت و یا خلاف جهت عقربه‌های ساعت صورت گیرد (تمرین شماره ۳).



تمرین شماره ۳ - تمرین پاس ستاره‌ای
هدف: تقویت پاس در حرکات پیچیده

تمرین فردی مهارت پاس دو دستی بالای سر

شرح: افراد داخل ستون پس از هر پاس، به انتهای ستون می‌روند و هر نفر که در مقابل ستون قرار می‌گیرد، پس از آن که به تمام بازی کنان پاس دو دستی بالای سر داد، جای خود را با یکی از آن‌ها تعویض می‌کند (تمرین شماره ۱).



تمرین شماره ۱ - تمرین پاس دو دستی بالای سر
هدف: تقویت مهارت پاس

تذکر: با قرار دادن دو نفر در ستون یک‌نفره، هر پاس‌دهنده می‌تواند پس از اجرای پاس به انتهای ستون مقابل منتقل شود، تمرین تحرک بیش‌تری پیدا کند.

تمرین گروهی مهارت پاس دو دست بالای سر

پاس ستونی متحرک

شرح: بازی کن شماره ۱ (۱) تمرین را آغاز می‌کند و پس از پاس به شماره ۲ (۲) خودش نیز به همان نقطه منتقل می‌شود و به همین ترتیب، حرکت تا آخرین نفر ادامه می‌یابد. آخرین نفر با سرعت و با دریبل به محل آغاز تمرین حرکت می‌کند تا تمرین ادامه یابد. نفر شماره ۳ (۳) پس از رسیدن توپ شماره ۱ (۱) به نیمی از ستون، مجدداً حرکت را آغاز می‌کند (تمرین شماره ۲).

خودآزمایی

۱- کاربرد پاس دو دست بالای سر را بیان کنید.

۲- عملکرد دست‌ها و پاها را قبل و پس از پاس، بیان کنید و این مهارت را برای سایر دانش‌آموزان نشان

دهید.

پاس هوک^۱

❖ کاربرد مهارت پاس هوک: این پاس بیش تر مورد درشرایطی که پاس گیرنده، هم عرض پاس دهنده قرار دارد استفاده سائترهاست و در انتهای ضدحمله ها به کار برده می شود. (شکل ۱۷-۴).



شکل ۱۷-۴ پاس هوک

- ❖ شرح مهارت: پاس هوک، معمولاً با حرکت تک گام یا سه گام اجرا می شود.
- ۱- عملکرد دست ها و پاها قبل از پاس: توپی که با دست ها در ناحیه ی سینه و شکم کنترل می شود (پس از قطع دریبل و با برداشتن گام اول)، با یک حرکت دورانی به یک سمت حمل می گردد، به طوری که دست پرتاب در انتهای حرکت دوران به تنهایی به سمت بالا و به صورت کشیده در بالای سر قرار گیرد (تأحدی که بازو تقریباً کنار گوش برسد).
- ۲- عملکرد دست ها و پاها بعد از پرتاب: در انتهای حرکت پاس، دست پرتاب با حرکت قوی میچ و انگشتان و به
- ۳- به دست غیر پرتاب، در حرکت دوران توپ به یک سمت، به صورت خمیده از آرنج، در مقابل سینه قرار می گیرد. این دست، به حفظ تعادل بدن کمک می کند.
- ۴- هم زمان با دوران توپ به یک سمت، زانوی پای موافق دست پرتاب، به سمت جلو و بالا جمع می شود. این عمل موجب حفظ تعادل بدن و جهش بیش تر به سمت بالا می گردد.

نقطه‌ی اوج (آرنج صاف) صورت می‌گیرد. (مرحله‌ی انتقال)
۳- پس از ارسال توپ، فرود روی هر دو پا صورت
گیرد. (مرحله‌ی فرود)

❖ اشتباهاتی که در مهارت پاس هوک رایج است:

۱- توپ، با دو دست پاس داده شود، یعنی هر دو مرحله‌ی
دوران و مرحله‌ی انتقال، با دو دست صورت پذیرد.

۲- توپ، با یک دست دوران داده شود، یعنی هر دو
مرحله‌ی دوران و مرحله‌ی انتقال، با یک دست اجرا شود.

۳- نگاه و سر، مسیر توپ را تا رسیدن به هدف دنبال
نکند.

کمک حرکت دست، از ناحیه‌ی کتف توپ را به سمت سینه‌ی
فرد پاس‌گیرنده ارسال کند و دست، به دنبال توپ طوری کشیده
می‌شود که انگشتان، هدف را نشان می‌دهند و سر، کاملاً به طرف
هدف می‌چرخد.

– پس از ارسال توپ، برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی،
پای جمع شده را سریعاً صاف می‌کند و فرود بر روی هر دو پا،
انجام می‌شود.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس هوک

۱- دوران توپ به یک سمت با هر دو دست اجرا شود.
(مرحله‌ی دوران)

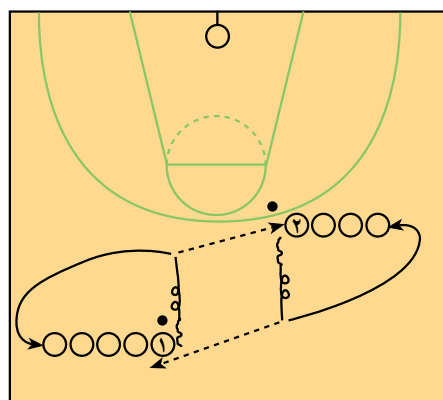
۲- حرکت ارسال توپ به هدف، فقط با یک دست و در



– تمرین فردی مهارت پاس هوک

دو دریل، با حرکت سه گام توپ را به ستون مقابل پاس هوک
می‌دهد و سپس به انتهای ستون خود و یا انتهای ستون مقابل
می‌روند.

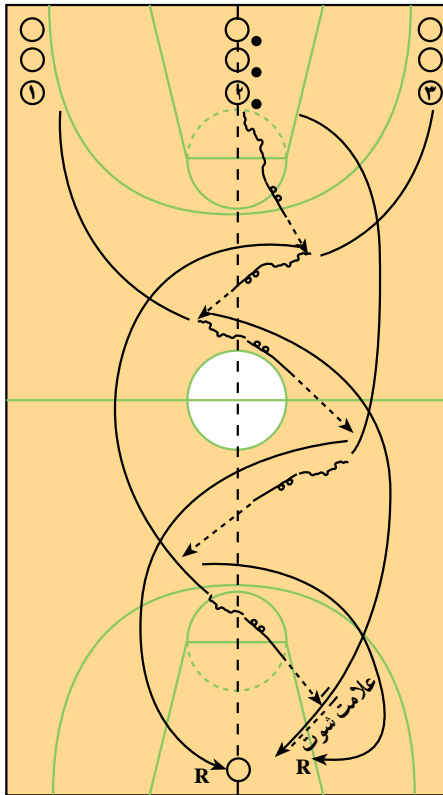
شرح: افراد در ستون‌های هم‌عرض (مانند شکل) قرار
می‌گیرند (تمرین شماره‌ی ۱). نفرات اول هر ستون پس از یکی



تمرین شماره‌ی ۱- تمرین پاس هوک

— تمرین گروهی مهارت پاس هوک

شرح: دانش‌آموزان با اجرای تمرین هشت انگلیسی (تمرین شماره‌ی ۲) و با استفاده از پاس هوک، توپ را به سمت حلقه می‌برند. در انتها، براساس شرایط، آخرین نفر از طریق یکی از انواع شوت‌های ثابت یک‌دست، جفت یا سه‌گام، توپ را پرتاب می‌کند و دو نفر دیگر اقدام به ریپاند می‌نمایند تا زمانی که توپ گل نشود باید مجدداً توپ شوت شود. در پایان دانش‌آموزان در زیر حلقه‌ی جدید براساس شماره‌ها (۱) به (۲)، (۲) به (۳) و (۳) به (۱) جابه‌جا و برای اجرای مجدد پس از پایان ستون‌های مقابل آماده می‌شود.



تمرین شماره‌ی ۲ — تمرین پاس هوک متحرک

خودآزمایی

- ۱- نکات کلیدی در اجرای پاس هوک را بیان کنید.
- ۲- کاربرد پاس هوک چیست؟
- ۳- ضمن نشان دادن حرکت پاس هوک، اشتباه رایج در مرحله‌ی دوران و انتقال پاس را بیان کنید.

پاس نزدیک یا دست به دست^۱

۱- این پاس که پاسی کاملاً گول زننده است، باید در فاصله‌ای بسیار نزدیک بین پاس دهنده و پاس گیرنده (حدود قطر توپ) اجرا شود.

۲- حرکت قوی میچ و انگشتان، تنها عامل اجرای موفقیت آمیز این پاس است.

* **اشتباهاتی که در مهارت پاس نزدیک، رایج است:**
چنانچه پاس گیرنده و پاس دهنده از یکدیگر فاصله داشته باشند، این پاس که قدرت پرتاب کمتری دارد به راحتی دفاع پذیر است.

* **کاربرد پاس نزدیک:** این پاس که هم با یک دست و هم با دو دست کاربرد دارد، در حرکات تکنیکی دو و سه نفره، در هنگام عبور دو بازیکن از کنار یکدیگر، استفاده می‌شود.

* شرح مهارت

۱- **عملکرد دست‌ها در حین پاس:** این پاس، صرفاً با حرکت سریع میچ و انگشتان به سمت بالا صورت می‌گیرد. با اجرای این حرکت، توپ جهش مختصری به سمت بالا پیدا می‌کند.

* **نکات کلیدی در هنگام اجرای پاس نزدیک یا**

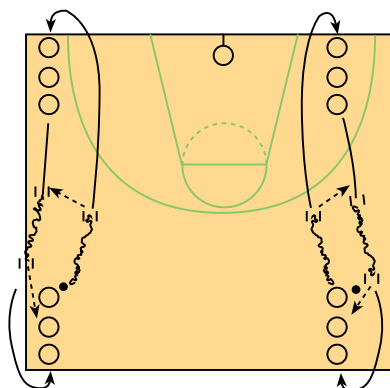
دست به دست



— تمرین فردی مهارت پاس نزدیک

پاس ستونی

شرح: افراد در دو ستون، مقابل هم قرار می‌گیرند. (تمرین شماره ۱) نفرات اول ستون با توپ، با دریل به نفرات مقابل نزدیک می‌شوند و در یک نقطه متوقف می‌گردند و پس از دادن پاس نزدیک به آن‌ها، هر کدام به ستون مقابل منتقل می‌شوند.



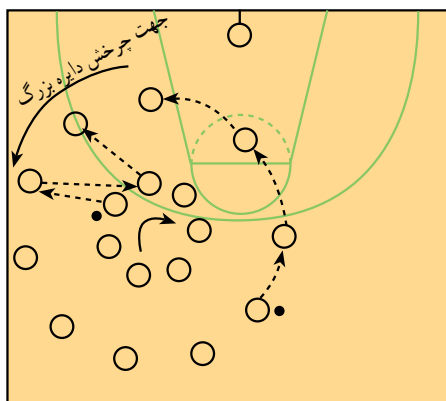
تمرین شماره ۱- تمرین مهارت پاس نزدیک

— تمرین گروهی پاس نزدیک

دایره در دایره

شرح: افراد، در دو دایره قرار می‌گیرند و به اجرای پاس

بین دایره‌ها می‌پردازند. (تمرین شماره ۲) در این تمرین، دانش‌آموزان باید بدون ارتکاب تخلف رانینگ، تعداد پاس بیش‌تری به یکدیگر بدهند، (حرکت دایره‌ها بر خلاف یکدیگر است). دایره بزرگ‌تر علاوه بر ارسال و دریافت پاس با دایره کوچک‌تر، در درون خود نیز در جهت خلاف مسیر پاس دایره‌ها به اجرای پاس کاری می‌پردازد.



تمرین شماره ۲- تمرین گروهی پاس نزدیک

چگونه اجرا کنیم؟

✓ در تمام پاس‌ها، پس از ارسال توپ، دستمان به دنبال توپ کشیده شود.

✓ پاس‌های دو دست سینه، یک دست سینه و زمینی و دو دست بالای سر بدون قوس و پاس بیس‌بالی را با قوس مناسب به سمت هدف ارسال کنیم.

✓ برای دریافت پاس، دست‌هایمان با آرنج‌های کشیده، به استقبال توپ بروند.

✓ به وسیله‌ی دست‌ها، آمادگی خود را برای دریافت پاس، به پاس‌دهنده اعلام کنیم.

چرا؟

• با این عمل، بدون خیره شدن به هدف، توپ به نقطه‌ی دل‌خواه ارسال می‌شود.

• پاس‌های بدون قوس، سریع‌تر و پاس بیس‌بالی دور از دسترس مدافعان، به ما خواهند رسید.

• با این عمل توپ در حمایت کامل ما قرار خواهد گرفت.

• اعلام آمادگی ما به پاس‌دهنده، امکان لورفتن توپ را کاهش می‌دهد.

خودآزمایی

۱- ویژگی «قوس» در پاس‌های بسکتبال را تحلیل کنید.

۲- به هنگام «لورفتن» یک پاس، چه کسی مقصر است؟ علت را توضیح دهید.

۳- محل ارسال پاس را چه کسی تعیین می‌کند؟ «پاس‌گیرنده» یا «پاس‌دهنده»؟

۴- نکات کلیدی در پاس نزدیک را توضیح دهید.

۵- کاربرد پاس نزدیک را بیان کنید.

شوت کردن^۱

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- شیوه‌ی شوت کردن و دریافت توپ از حلقه (ریباند) را تمرین نماید.
- ۲- پس از آشنایی با کاربرد هر یک از شوت‌های بسکتبال، آن‌ها را در تمرینات به کار گیرد.
- ۳- با به کارگیری شوت مناسب در هر موقعیت، قادر به کسب امتیاز برای تیم خود باشد.
- ۴- شیوه‌ی اجرای صحیح شوت هوک و سه گام را بیاموزد و آن‌ها را در موقعیت مناسب به کار گیرد.



شکل ۱-۵- مهارت شوت ثابت یک‌دست

پرتاب توپ به سمت حلقه را «شوت» می‌نامند. شوت‌ها از نظر کاربرد انواع مختلفی دارند.

شوت را به هر شکلی که فرد راحت باشد و نتیجه‌ی بهتری بگیرد، می‌توان اجرا کرد، اما استفاده از تکنیک صحیح، باعث موفقیت بیش‌تر می‌شود.

انواع شوت عبارت‌اند از: شوت ثابت یک‌دست، شوت ثابت دودست، شوت سه گام، شوت جفت، شوت هوک و شوت والیبالی.

گفتنی است که در این کتاب، شوت‌های ثابت یک‌دست، دودست، سه گام، معمولی^۱، بعد از عبور از حلقه^۲، شوت هوک^۳ و شوت جفت^۴، آموزش داده خواهد شد.

مهارت شوت ثابت یک‌دست^۵

❖ کاربرد مهارت: از این شوت برای پرتاب‌های دور

(۲ و ۳ امتیازی)، پرتاب‌های آزاد و در اجرای مهارت شوت سه گام و شوت جفت استفاده می‌شود (شکل ۱-۵). دارند.

۱- Shooting

۲- Layup

۳- Lay back shot

۴- Hook shot

۵- Jump shot

۶- One hand set shot

* شرح مهارت

۱- دست‌ها و پاها قبل از پرتاب: بازو به موازات زمین، ساعد با بازو زاویه‌ی 90° و ساعد با میج زاویه‌ی 90° می‌سازد. انگشتان، باز و جهت انگشتان، رو به عقب است و توپ روی تمام سطح کف دست (بند انگشتان و نرمه‌ی کف دست) قرار می‌گیرد بدون آن‌که با گودی کف دست تماس داشته باشد.

- دست غیر پرتاب (دست حایل) به عنوان کمک‌کننده در حفظ توپ، کنار توپ قرار دارد به طوری که مانع دید پرتاب‌کننده نشود. این دست، نقشی در پرتاب ندارد.

- محل قرارگیری توپ، در جلو و بالای پیشانی‌ست به طوری که از فضای ایجاد شده بین دست پرتاب‌کننده و دست حایل، بتوان حلقه را دید.

- پاها به حالت تعادلی (به صورت موازی با هم یا پای دست پرتاب، جلوتر و پای دیگر کمی عقب‌تر) باشد.

تذکر: شوت‌کننده می‌تواند پای پرتاب را عقب‌تر بگذارد و همزمان با باز کردن مفصل آرنج، آن را به جلو بیاورد تا قدرت پرتاب وی بیش‌تر گردد.

۲- دست‌ها و پاها در هنگام پرتاب: شروع حرکت از

ناحیه‌ی آرنج است. توپ از نقطه‌ی جلو و بالای پیشانی با باز شدن مفصل آرنج به سمت جلو و بالا، پرتاب می‌شود. دست به دنبال توپ کشیده و آرنج صاف می‌شود.

- حرکت قوی میج و انگشتان، مکمل حرکت آرنج است. در خاتمه‌ی عمل باز شدن آرنج، میج به سمت جلو و پایین خم می‌شود.

- به دنبال باز شدن مفصل آرنج، پرتاب‌کننده زانوهای صاف می‌نماید و وزن بدن را روی سینه‌ی پا انتقال می‌دهد و در صورت نیاز، پس از رها شدن توپ کمی جهش می‌کند.

۳- جهت بدن به سمت حلقه است.

* نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت شوت ثابت

یک دست

۱- توپ روی تمام سطح کف دست (بند انگشتان و نرمه‌ی کف دست) قرار می‌گیرد و با گودی کف دست تماس ندارد (شکل ۲-۵).

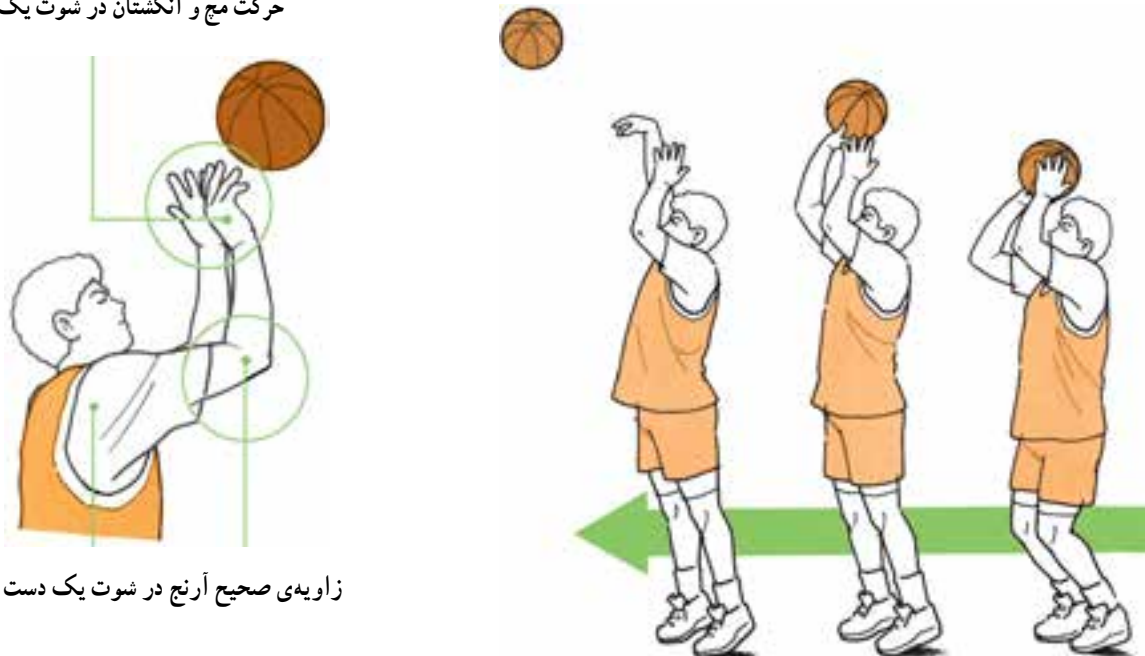
۲- زوایای میج با ساعد، ساعد با بازو و بازو با بدن 90° است (شکل ۳-۵).



فرم درست

شکل ۲-۵- نحوه‌ی صحیح گرفتن توپ

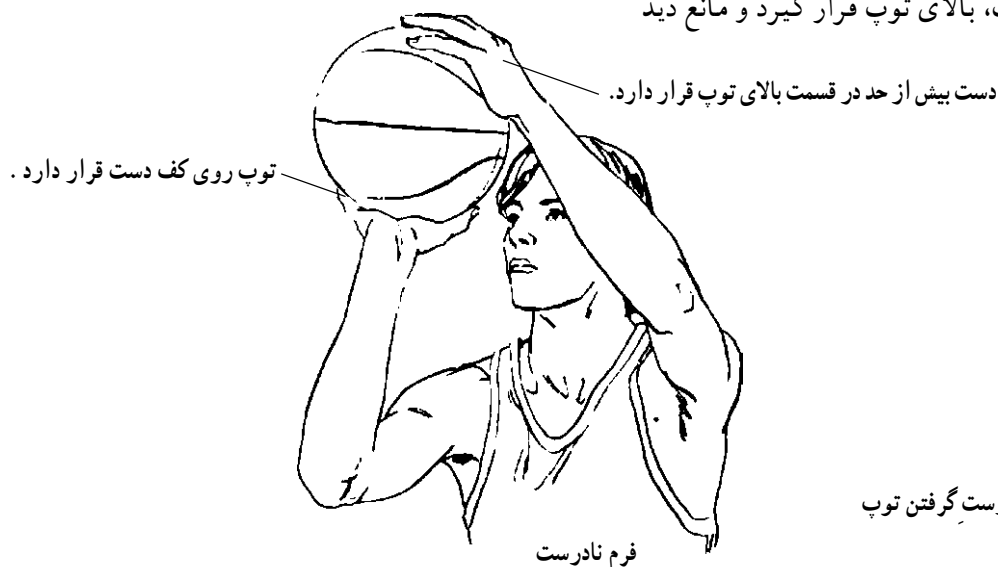
حرکت مچ و انگشتان در شوت یک دست



زاویه‌ی صحیح آرنج در شوت یک دست

شکل ۳-۵- زاویای دست در شوت ثابت یک دست

- ۳- جهت آرنج کاملاً در راستای هدف، یعنی حلقه است.
- ۴- پرتاب توپ به سمت حلقه همراه با قوس چشم‌گیری صورت می‌گیرد.
- ۵- پاها موازی با هم یا یکی جلوتر از دیگری ست و وزن بدن، روی سینه دو پا تقسیم می‌شود.
- ۳- آرنج در راستای حلقه نباشد.
- ۴- مچ دست زودتر از حد معمول و یا بیش از حد، خم شود (شکسته شود).
- ۵- بدن در جهت حلقه نباشد. (شانه‌ی پرتاب‌کننده رو به حلقه نباشد).
- * اشتباهاتی که در مهارت شوت ثابت یک دست رایج است:
- ۱- توپ با گودی کف دست تماس داشته باشد (شکل ۴-۵).
- ۲- دست غیرپرتاب، بالای توپ قرار گیرد و مانع دید دست بیش از حد در قسمت بالای توپ قرار دارد.
- تذکر: اجرای شوت ثابت یک دست از فاصله دور، در شرایطی که فرد قدرت کافی برای پرتاب ندارد، صحیح نیست.



فرم نادرست

شکل ۴-۵- شکل نادرست گرفتن توپ

مهارت شوت ثابت دو دست^۱

❖ کاربرد: از این شوت معمولاً دختران و زنان برای پرتاب‌های دور که نیاز به قدرت بیش‌تری دارد، استفاده می‌کنند. (این شوت در بین زنان نژاد زرد بسیار رایج است) (شکل ۵-۵).



آرنج و مچ صاف و کشیده است.



شکل ۵-۵- مهارت شوت دو دست

آرنج‌ها، به سمت نقطه‌ی پرتاب (آخرین نقطه پس از کشیدگی کامل آرنج‌ها) منتقل می‌شود.

– پاها می‌توانند موازی با یک‌دیگر قرار گیرند.

۲- دست‌ها و پاها در هنگام پرتاب: توپ همراه با قوس قابل ملاحظه‌ای با باز شدن مفصل آرنج‌های دو دست به سمت حلقه پرتاب می‌شود. برخلاف شوت ثابت یک‌دست، مچ‌ها پس از پرتاب به جلو خم نمی‌شوند، بلکه به صورت کشیده و به موازات یک‌دیگر در مسیر پرتاب توپ باقی می‌مانند، به طوری که با چرخش مچ‌ها، کف دست‌ها به طرف بیرون قرار می‌گیرد.

– برای افزایش قدرت، یکی از پاها به دنبال حرکت پرتاب توپ، به سمت جلو حرکت می‌کند.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت شوت دو دست

۱- توپ کاملاً با تمام سطح کف دست (بندهای انگشتان و نرمه کف دست) در تماس باشد.

۲- دست‌ها پس از پرتاب، به طور موازی در امتداد توپ کشیده شوند (آرنج‌ها و مچ‌ها صاف و کشیده هستند).

۳- قوس توپ بسیار زیاد و مهم است.

❖ اشتباهاتی که در مهارت شوت ثابت دو دست

رایج است:

۱- خم کردن مچ‌ها به دنبال پرتاب توپ؛

۲- عدم توالی حرکت توپ در انتقال از ناحیه‌ی سینه به نقطه‌ی پرتاب.

نقاط جئومتریک^۲ (نقاط با ارزش حمله)

در بازی بسکتبال، نقاط با ارزشی برای مهاجمان وجود دارد که «نقاط جئومتریک» نامیده می‌شود. این نقاط که ۱۲ نقطه‌ی مشخص به دور محوطه‌ی دوزنقه و دایره‌ی سه امتیازی هستند معمولاً نقطه‌ی پایانی تاکتیک‌های دو الی پنج نفره‌اند. برای آگاهی بیش‌تر دانش‌آموزان، حمل این نقاط در زمین بسکتبال در شکل (۵-۶) ارائه شده است.

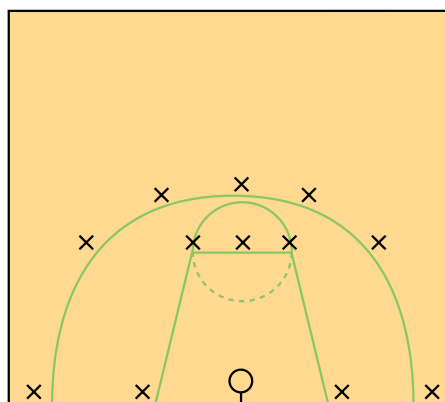
❖ شرح مهارت

۱- دست‌ها و پاها قبل از پرتاب: توپ در ناحیه‌ی سینه و شکم قرار دارد و دست‌ها با انگشتان باز با دو قطر توپ در تماس هستند.

– جهت انگشتان به سمت جلو است و توپ با دوران

۱ – Two hand set shot

۲ – geometric points



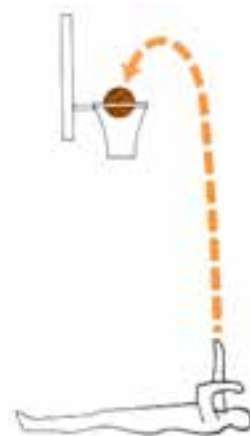
شکل ۵-۶. نقاط جئومتریک (نقاط با ارزش حمله) در بسکتبال



تقویت کننده دست شوت کننده (تمرینات شماره‌ی ۱ تا ۴).



تمرین شماره‌ی ۱



تمرین شماره‌ی ۲



تمرین شماره‌ی ۴

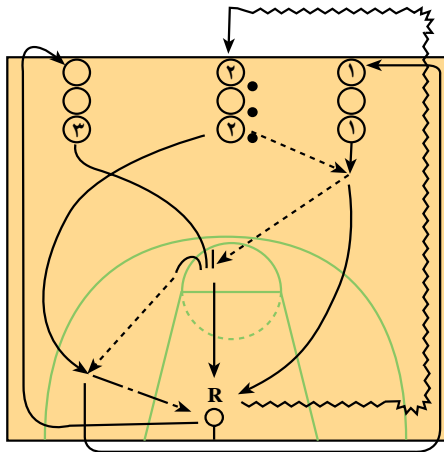


تمرین شماره‌ی ۳

— تمرین فردی مهارت شوت ثابت

شوت از زوایای مختلف

شرح: هر فرد پس از شوت کردن از نقاط تعیین شده در شکل، توپ را از حلقه دریافت می کند و پس از پاس دادن آن به نفر بعدی ستون خود، (نمونه ی حرکت در ستون (۱)) به ستون بعدی (به ترتیب شماره ها) منتقل می شود (برای انجام شوت دودست فاصله ها از حلقه بیش تر شود) (تمرین شماره ی ۵).

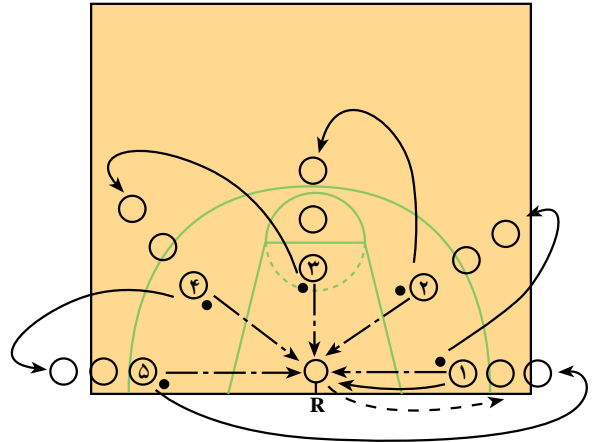


تمرین شماره ی ۶— شوت سه ستونی
هدف: تقویت هماهنگی نفرات در مهارت شوت ثابت

— تمرین ترکیبی مهارت شوت ثابت

شوت مربعی

شرح: نفر اول ستون (۱) پس از دریل و پاس به ستون های (۲) و (۳) و (۴) و دریافت مجدد، توپ را در محدوده ی خط پناستی شوت می کند. پس از آن، توپ را از تخته می گیرد به نفر آخر ستون (۱) پاس می دهد و به انتهای ستون (۴) می رود. سایر افراد نیز پس از ارسال پاس به نفر اول ستون (۱) در جهت خلاف مسیر توپ جابه جا می شوند (تمرین شماره ی ۷).



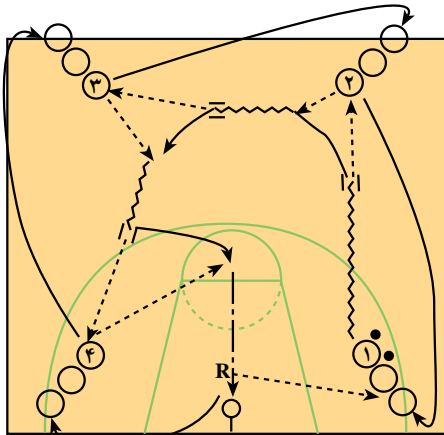
تمرین شماره ی ۵— تمرین شوت از زوایای مختلف
هدف: تقویت دقت و مهارت شوت از زوایای مختلف

تذکر: شوت از نقاط ۱ و ۵ (بی زاویه، بدون تخته حلقه)، از نقاط ۲ و ۴ (زاویه ی 45° ، ترجیحاً با تخته حلقه) و از نقطه ی ۳ (هم تخته ی حلقه هم بدون تخته ی حلقه) اجرا می شود.

— تمرین گروهی مهارت شوت ثابت

شوت سه ستونی

شرح: افراد در سه ستون مانند شکل قرار می گیرند. ستون وسط (۲) دارای توپ است که پس از پاس به نفر اول ستون (۱) که کمی جلوتر قرار دارد، از سمت مخالف در یک مسیر قوسی به سمت حلقه می رود. نفر اول ستون (۳) به سمت خط پرتاب آزاد می رود و توپ را با «توقف جفت پا» دریافت می کند و با یک چرخش آن را به نفر ستون (۲) پاس می دهد تا وی اقدام به شوت نماید. نفر اول ستون (۱) توپ را ریاند می کند و با دریل به انتهای ستون (۲) می رود و نفر اول ستون (۲) پس از شوت به انتهای ستون (۳) و نفر اول ستون (۳) به انتهای ستون (۱) می رود (تمرین شماره ی ۶).



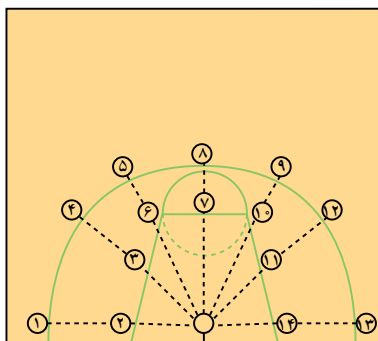
تمرین شماره ی ۷— شوت مربعی
هدف: تقویت مهارت شوت در حرکات ترکیبی

شوت سه گام — شوت جفت

شرح: دانش آموزان در پنج گروه با دو توپ در یک نیمه ی زمین قرار می گیرند (تمرین شماره ی ۸). نفر اول ستون (۱) با دریل کترلی، از بین موانعی که به فاصله ی دو متر از یک دیگر

بازی ۳۹ امتیاز تیمی (۵ نفر- یک کرنومتر- ۵ توپ)
شرح: این بازی با تأیید بر روی شوت از نقاط جئومتریک، طراحی شده است.

۱- هر تیم شامل ۵ نفر است که هر یک، سه نقطه از نقاط جئومتریک نشان داده شده در شکل را برای شوت کردن انتخاب می کنند (تمرین شماره ۹).

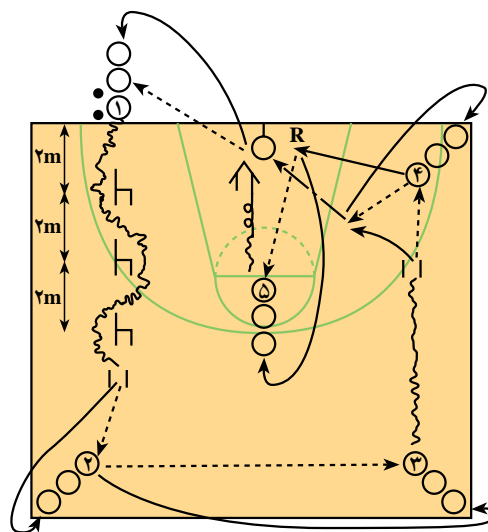


تمرین شماره ۹- بازی ۳۹ امتیاز تیمی

۲- دانش آموزان باید شوت های خود را در حداقل زمان انجام دهند و برای هر شوت ۲ امتیاز کسب می کنند.

۳- با برخورد اولین توپ (از ۵ توپ) کرنومتر برای تیم به کار می افتد و تا زمانی که آخرین شوت (پانزدهمین شوت) وارد حلقه شود، متوقف خواهد شد.

۴- از مجموع شوت های سه امتیازی، ۲۱ امتیاز، از شوت های دو امتیازی، ۱۸ امتیاز و در مجموع، ۳۹ امتیاز تیمی به دست می آید. هر تویی که به حلقه یا به درون مربع کوچک تخته برخورد کند، نصف امتیاز را کسب می کند و تیمی که نتواند توپ ها را گل کند برای کسب ۳۹ امتیاز باید تعداد بیش تری شوت کند.
۵- تیمی برنده خواهد شد که ۳۹ امتیاز را در کوتاه ترین زمان ممکن کسب کند.



تمرین شماره ۸- تمرین ترکیبی شوت

قرار دارند حرکت می کند، در انتها پس از توقف جفت پا، توپ را با پاس یک دست زمینی یا سینه، به نفر اول ستون (۲) پاس می دهد و به انتهای همان ستون می رود. پاس گیرنده یک پاس سریع بیس بالی به نفر اول ستون (۳) ارسال می کند و به انتهای همان ستون می رود. پاس گیرنده ی ستون (۳)، با دریل سرعتی به سمت ستون (۴) می رود و پس از توقف جفت پا، پاس یک دست سینه یا زمینی به نفر اول ستون (۴) می دهد و برای شوت کردن، به سمت یک نقطه دل خواه اطراف دوزنقه حرکت می کند و پس از دریافت مجدد توپ، با پاس یک دست سینه یا زمینی، اقدام به شوت می کند و بلافاصله به انتهای ستون (۴) می رود. نفر اول ستون (۴) به طرف حلقه می دود و توپ را ریاند می کند و به نفر اول ستون (۵) پاس یک دست سینه یا زمینی می دهد و از آن جا به انتهای ستون می رود. پاس گیرنده شوت سه گام اجرا می کند، سپس از دریافت توپ از تخته، آن را به نفر سوم ستون (۱) پاس می دهد و به انتهای ستون می رود تا حرکت مجدداً آغاز شود. این تمرین را می توان با دو یا چند توپ نیز اجرا کرد.

خودآزمایی

۱- وضعیت دست ها و پاها قبل از پرتاب شوت ثابت یک دست (یا دو دست) چگونه است؟ حرکت را نشان دهید.

۲- وضعیت دست ها و پاها در هنگام پرتاب شوت ثابت چگونه است؟ حرکت را نشان دهید.

۳- کاربرد شوت ثابت یک دست (یا دو دست) را بیان کنید.

۴- نکات کلیدی اجرای مهارت شوت ثابت یک دست (یا دو دست) را بیان کنید.

شوت سه گام^۱

* شرح مهارت شوت سه گام معمولی

۱- وضعیت دست‌ها و پاها قبل از پرتاب: مهاجم همزمان با قطع دربیبل یا دریافت پاس، با پای موافق دست شوت (پای خارجی نسبت به حلقه و در نفوذ از سمت راست حلقه، پای راست و برعکس) اقدام به برداشتن یک گام بلند به سمت حلقه کرده، همزمان با آن توپ را با دودست در ناحیه‌ی سینه و شکم حفظ و کنترل می‌کند.

- پس از فرود روی پای گام اول (پای خارجی نسبت به حلقه) گام دوم را با پای بعدی (پای داخلی نسبت به حلقه و در نفوذ از سمت راست حلقه، پای چپ و برعکس) به صورت گامی کوتاه‌تر برمی‌دارد و برای اجرای پرش به سمت حلقه (به سمت بالا) آماده می‌شود (شکل ۵-۷).

یکی از رایج‌ترین شوت‌های بسکتبال، شوت سه گام است. این شوت، با تکنیک شوت ثابت یک‌دست و همراه با سه گام اجرا می‌شود.

* کاربرد مهارت: از این شوت برای نفوذ به حلقه، در حرکات دونفری (پاس برو) و انتهای ضد حمله‌ها، استفاده می‌شود.

* انواع شوت سه گام: با توجه به موقعیت مهاجم و مدافع نسبت به حلقه، شوت سه گام انواع مختلف دارد:

الف - شوت سه گام معمولی^۲

ب - شوت سه گام پس از عبور از حلقه^۳؛ براساس وضعیت قرارگیری مدافع، مهاجم از دست «موافق حلقه»^۴ یا از دست «مخالف حلقه»^۵ استفاده می‌نماید.

توپ به وسیله‌ی بدن و بازوی داخلی و آرنج محافظت می‌شود.



پرش (جدا شدن از زمین) روی پای داخلی

شکل ۵-۷- مهارت شوت سه گام (حرکت گام‌ها)

۱ - lay - up shot

۲ - ordinary - lay up

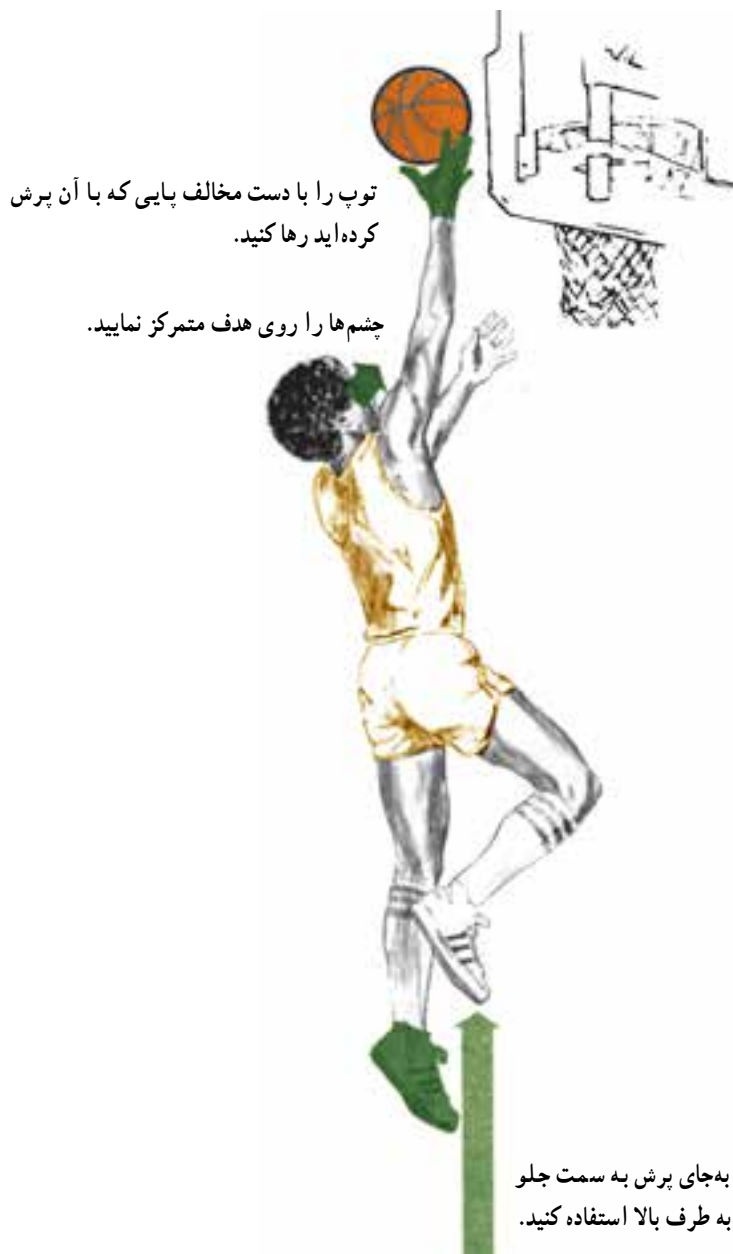
۳ - Lay - back shot

۴ - lay - back

۵ - Reach - back

می شود ؛ در حالی که دست حایل با آرنج خمیده در مقابل صورت باقی می ماند تا مدافع قادر نباشد به توپ نزدیک شود (شکل ۸-۵).
۲- دست ها و پاها پس از پرتاب: پس از پرتاب توپ به سمت حلقه، بلافاصله پای خمیده از زانو، صاف می شود و فرود بر روی دو پا صورت می گیرد.
 - دست پرتاب تا آخرین لحظه به دنبال توپ کشیده می شود.

- با وارد کردن فشاری نسبتاً قوی به زمین و هم چنین با جهش روی پای گام دوم (پای داخلی نسبت حلقه)، پای دیگر را با زانوی خمیده در ناحیه ی شکم جمع می کند. همزمان با این عمل، توپ از ناحیه ی سینه و شکم به سمت جلو و بالای سر برده می شود تا برای اجرای مهارت شوت یک دست آماده گردد.
 - در نقطه ی اوج پرش، با کشیده شدن دست پرتاب، در آخرین نقطه ی ممکن در بالای سر، توپ به سمت حلقه شوت



شکل ۸-۵- مهارت شوت سه گام (اقدام به شوت)

شوت سه گام بعد از عبور از حلقه^۱

❖ کاربرد شوت سه گام بعد از عبور از حلقه: معمولاً

بازیکنان از این نوع شوت در مسیر زیر حلقه و در راستای خط عرضی زمین استفاده می کنند و بسته به وضعیت قرارگیری مدافع، از دست موافق حلقه^۲ یا از دست مخالف حلقه^۳ برای شوت استفاده می نمایند (شکل ۹-۵).

❖ شرح مهارت: ویژگی های این شوت، مانند شوت

سه گام معمولی ست با این تفاوت:

– سر بیش از حد در سه گام معمولی به عقب خم می شود

تا در لحظه ی شوت، حلقه در دیدرس باشد.

– در لحظه ی شوت، کف دست و جهت انگشتان

روبه حلقه است و توپ با حرکت قوی میچ و انگشتان به سمت بالا و عقب پرتاب می شود.

– جهت بدن برخلاف شوت سه گام معمولی پشت به حلقه

است.

دست، در امتداد شوت کشیده می شود.

نگاه، مسیر توپ را تعقیب می کند.

شوت با دست موافق حلقه



زاویه ی زانو حدود ۹۰°



شوت با دست مخالف سمت حلقه

پرش روی پای مخالف دست پرتاب

شکل ۹-۵- شوت سه گام بعد از عبور از حلقه

۱- Lay- back shot

۲- lay- back

۳- Reach- back

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت شوت سه گام

۱- برای شوت سه گام از مهارت شوت یک دست استفاده

شود.

۲- گام اول بلندتر (برای نزدیک شدن به حلقه) و گام دوم کوتاه تر (برای آمادگی و کنترل به منظور پرش به سمت بالا) برداشته شود.

۳- توپ تا آخرین لحظه با نگاه و دست پرتاب، دنبال شود.
۴- در مراحل گام برداشتن، توپ با دو دست حمل می شود، ولی در لحظه ی شوت، در نقطه ی اوج پرش، توپ با یک دست شوت می شود. این عمل به کنترل بیش تر توپ و حمایت از آن در مقابل مدافع، کمک می کند.

۵- همیشه پرش آخر روی پای مخالف دست پرتاب (پای داخلی نسبت به حلقه) اجرا می شود (شکل ۱-۵).
۶- برای پیش گیری از آسیب دیدگی و کسب تعادل بیش تر، فرود باید روی هر دو پا صورت گیرد.

۷- شوت سه گام از سمت راست حلقه بهتر است با دست راست و از سمت چپ حلقه با دست چپ اجرا شود.

(دانش آموزان با هر دو دست و با تنظیم گام ها باید حرکت را تمرین کنند).

❖ اشتباهاتی که در مهارت شوت سه گام متداول

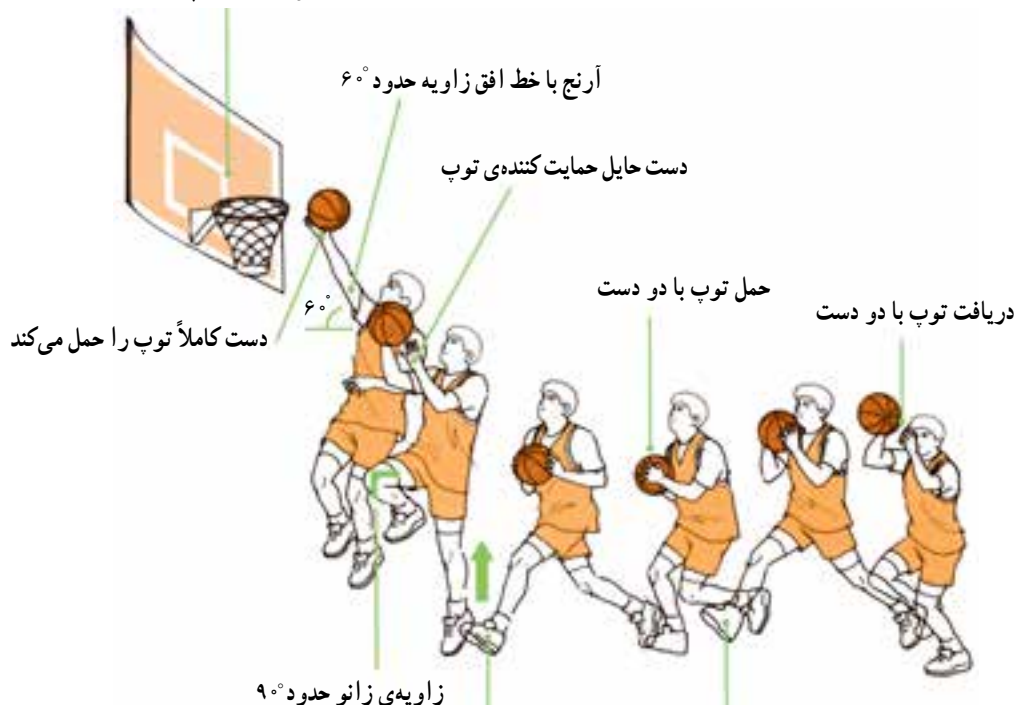
است:

- ۱- اندازه ی طول هر دو گام یک سان باشد.
- ۲- توپ در حین گام برداشتن، با یک دست حمل شود.
- ۳- فرود بر روی یک پا صورت گیرد.
- ۴- دست حایل (غیر پرتاب)، به صورت کشیده در کنار بدن و پایین قرار گیرد.

تذکر مهم: شوت سه گام را باید از هر دو سمت حلقه اجرا کرد و از هر سمت بهتر است از دست پرتاب مناسب استفاده کرد. بنابراین در نفوذ از سمت راست، شوت سه گام با دست راست، در نفوذ از سمت چپ، شوت سه گام با دست چپ و در نفوذ از روبه روی حلقه، بهتر است با دست قوی و یا با توجه به موقعیت مدافع، با دست دور از مدافع عمل شوت را اجرا کرد.

— تمرین فردی مهارت شوت سه گام

محل برخورد توپ با تخته حلقه



شکل ۱-۵- حرکت پاها در شوت سه گام

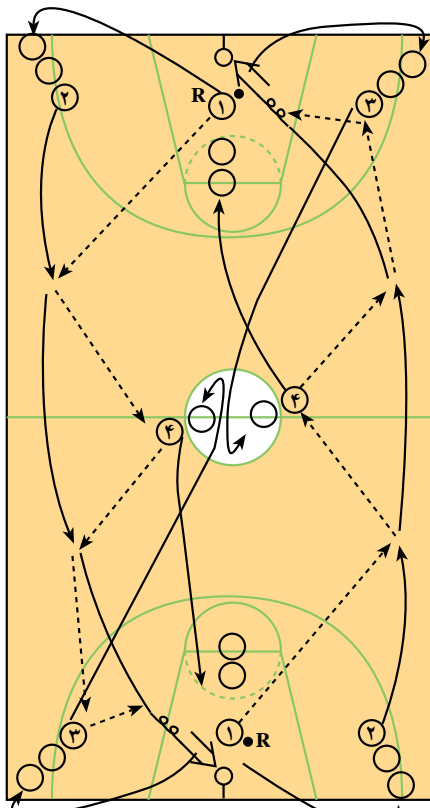
فشار روی پای مخالف دست پرتاب برای پرش

وزن بدن روی پای موافق دست پرتاب

— تمرین ترکیبی مهارت شوت سه گام شوت — پاس زیگزاگ

شرح: بازی کن شماره ی ۱ توپ را از تخته ریاند می کند و با یک پاس بیس بالی به بازی کن ستون (۲)، که در حال دویدن به سمت حلقه مقابل است، می رساند. بازی کن شماره ی (۲) توپ را به ستون (۴) پاس می دهد و به سمت جلو حرکت می کند و مجدداً توپ را از وی دریافت می دارد و این بار توپ را به ستون (۳) پاس می دهد، پس از دریافت، اقدام به شوت سه گام می کند و مجدداً ستون (۱) توپ را ریاند می کند و در سمت دیگر تمرین را ادامه می دهد. بازی کن ستون (۱) به انتهای ستون (۲) و بازی کن ستون (۲) به انتهای ستون (۳)، بازی کن ستون (۳) به انتهای ستون (۴) و بازی کن ستون (۴) به انتهای ستون (۱) منتقل می شوند (تمرین شماره ی ۳).

تذکر: نوع پاس بازی کن شماره ی (۱) به (۲)، پاس بیس بالی، پاس بازی کن (۲) به (۴) پاس دو دست سینه به سینه و پاس بازی کن (۴) به (۲) پاس یک دست سینه، و بالأخره پاس بازی کن (۳) به (۲) پاس یک دست زمینی خواهد بود.

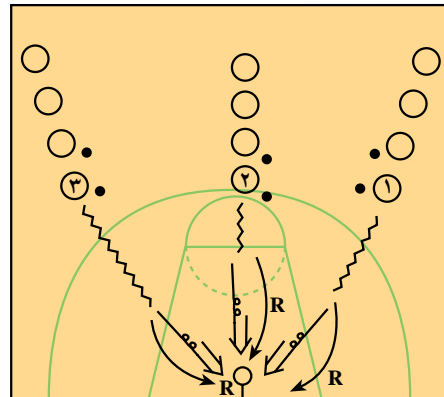


تمرین شماره ی ۳ — تمرین ترکیبی پاس — شوت — دریبل

هدف: کاربردی ساختن مهارت های پاس، شوت، دریبل

شوت سه گام با دریبل از زوایای مختلف

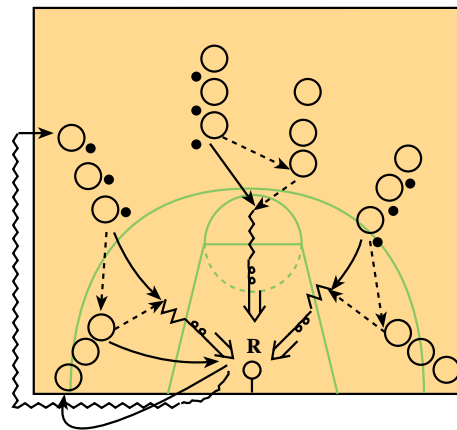
شرح: این تمرین را هم از زاویه ی راست حلقه، هم از زاویه چپ و هم از روبه رو باید اجرا کرد (تمرین شماره ی ۱).



تمرین شماره ی ۱ — شوت سه گام با دریبل از زوایای مختلف
هدف: تقویت مهارت شوت سه گام با دریبل

— تمرین گروهی مهارت شوت سه گام شوت سه گام با پاس از زوایای مختلف

شرح: این تمرین را از سه زاویه باید انجام داد و هر فرد که پاس می دهد پس از شوت فرد دیگر، توپ را از حلقه دریافت کرده، با دریبل به انتهای ستون شوت کنندگان متصل می شود و فرد شوت کننده نیز به انتهای ستون پاس دهندگان منتقل می گردد (تمرین شماره ی ۲).



تمرین شماره ی ۲ — شوت سه گام با پاس از زوایای مختلف

هدف: تقویت مهارت شوت سه گام با دریافت پاس

خودآزمایی

۱- در حالی که مهارت شوت سه گام را نشان می‌دهید، وضعیت دست‌ها و پاها را قبل و پس از اجرای مهارت

بیان کنید.

۲- کاربرد شوت سه گام را بیان کنید.

۳- اشتباهات رایج در اجرای مهارت شوت سه گام را بیان کنید.

شوت جفت^۱

شوت جفت که جدیدترین و رایج‌ترین مهارت شوت در بسکتبال است، شوتی ست پرتحرک که دفاع از آن بسیار مشکل است. این شوت با تکنیک شوت یک‌دست، همراه با یک پرش عمودی اجرا می‌شود.

❖ کاربرد: شوت جفت در تمام لحظات بازی، از نقاط



شکل ۵-۱۱- مهارت شوت جفت

۱- عملکرد دست‌ها و پاها قبل از پرتاب: مهاجم، پس از قطع دریبل یا دریافت پاس، سریعاً یک پای خود را در جهتی که قصد فرار از مدافع را دارد قرار می‌دهد (معمولاً پای مخالف دست دریبل) و بلافاصله پای دیگر را نزدیک آن، به موازات آن و به فاصله‌ی عرض شانه‌ها از یک‌دیگر می‌گذارد و

ضمن خم کردن و سپس بازکردن زانوها، اقدام به یک پرش عمودی نسبتاً بلند می‌کند، (معمولاً بازی‌کنان ترجیح می‌دهند پای اول، پای مخالف دست شوت باشد. مربی بهتر است دانش‌آموز را تشویق به استفاده از هر دو پا نماید).

۲- مهاجم همزمان با جهش به سمت بالا، توپ را از ناحیه‌ی سینه و شکم به سمت بالای سر هدایت می‌کند تا با استفاده از مهارت شوت یک‌دست در لحظه‌ی اوج پرش اقدام به شوت نماید.

۳- در نقطه‌ی اوج پرش همراه با مکشی کوتاه، توپ با یک‌دست به سمت حلقه، پرتاب می‌شود.

۴- عملکرد دست‌ها و پاها پس از پرتاب: پس از رها شدن توپ، فرد با حالت تعادلی و روی سینه‌ی دو پا در همان نقطه که جهش کرده است فرود می‌آید.

تذکر: اجرای عمل شوت جفت با مکشی کوتاه همراه است نداشتن مکش و پرتاب کردن توپ با استفاده از یک پرش، اصطلاحاً «شوت یک‌دست با پای پرش» خواهد بود.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت شوت جفت

۱- در هنگام شوت، از پرشی قوی و مناسب و راحت استفاده شود.

۲- بدن در لحظه‌ی شوت، در هوا به جلو خم نشود.

۳- حرکت باز شدن آرنج به سمت حلقه به قدرت و کنترل شوت کمک می‌کند (شکل ۱۲-۵).

۴- مکش کردن برای شوت جفت حایز اهمیت است.

۵- تکنیک شوت در مهارت شوت جفت، تکنیک شوت یک‌دست است.

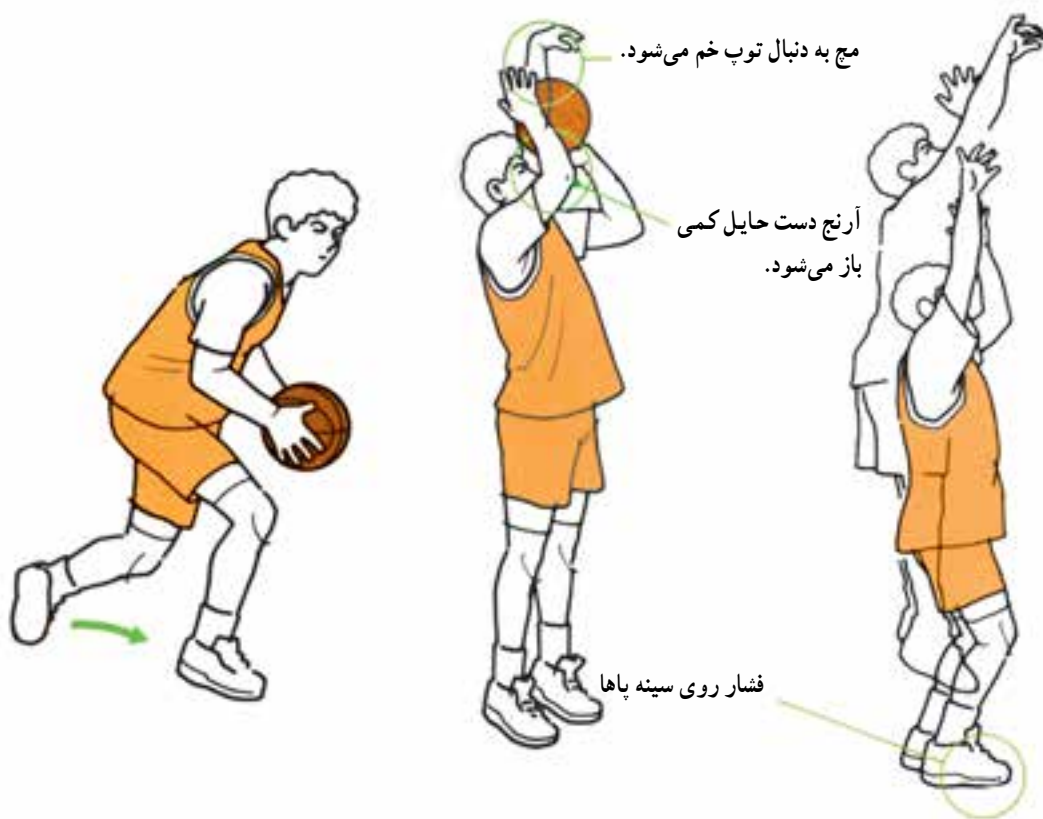
❖ اشتباهاتی که در شوت جفت متداول است:

۱- شوت کننده تلاش کند به جای استفاده از پرش بهینه (مطلوب) از یک پرش حداکثر استفاده نماید.

۲- پس از پرتاب کردن توپ، فرود در نقطه‌ای جلوتر از محل پرش صورت گیرد.

۳- شوت کردن بدون مکش اجرا شود.

۴- رها کردن توپ قبل از رسیدن به نقطه‌ی اوج پرش یا در هنگام فرود صورت پذیرد.



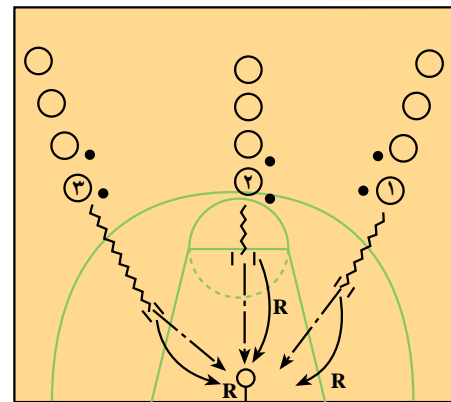
شکل ۱۲-۵- حرکت آرنج در شوت جفت



— تمرین فردی مهارت شوت جفت

شوت در زوایای مختلف

شرح: نفرات در ستون‌های مختلف از زوایای مختلف (به تشخیص مربی) اقدام به شوت جفت می‌کنند. هر فرد اقدام به دریبل کرده در نقطه‌ای متناسب با توانایی خود، با توجه به حرکت صحیح پاها در هنگام قطع دریبل، اقدام به شوت جفت می‌کند و پس از دریافت توپ از تخته حلقه، جای خود را تغییر می‌دهد (تمرین شماره ۱).

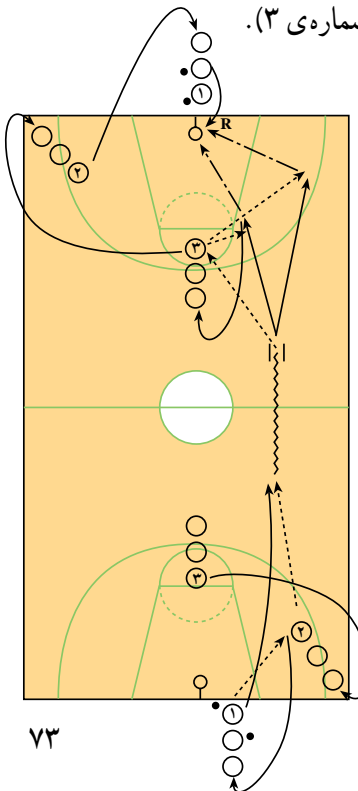


تمرین شماره ۱ — شوت جفت از زوایای مختلف
هدف: تقویت پرش و شوت در مهارت شوت جفت

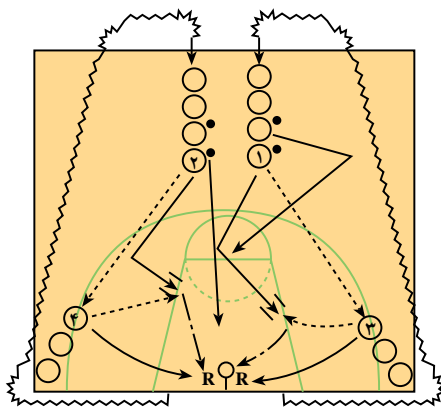
— تمرین گروهی مهارت شوت جفت

شوت جفت کاربردی

شرح: افراد در ستون (۱) و (۲) دارای توپ‌اند و پس از ارسال پاس به نفرات اول ستون‌های (۳) و (۴) به نقاط مورد نظر خود در اطراف دوزنقه می‌دوند. با دریافت پاس از نفرات ستون‌های (۳) و (۴) بلافاصله با ثابت کردن یک پا و با قرار دادن پای دوم در کنار آن، به پرش بهینه و شوت جفت اقدام می‌کنند. پاس‌دهنده‌ها پس از دریافت توپ از تخته، با دریبل به انتهای ستون‌های (۱) و (۲) منتقل می‌شوند و شوت‌کنندگان به انتهای ستون‌های (۳) و (۴) خواهند رفت (تمرین شماره ۲).



تمرین شماره ۳ — تمرین ترکیبی شوت
هدف: افزایش توانایی فرد در تشخیص شوت مناسب



تمرین شماره ۲ — شوت جفت کاربردی
هدف: تطابق فرد در انجام شوت جفت پس از دریافت پاس و تنظیم حرکات پا

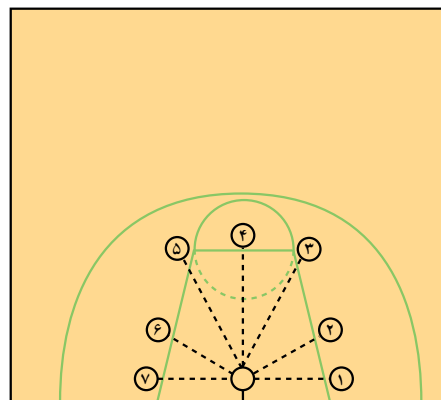
— تمرین ترکیبی مهارت شوت جفت

شوت جفت قدرتی

شرح: نفر اول ستون (۱) توپ را به نفر اول ستون (۲) پاس می‌دهد و با سرعت به طرف حلقه‌ی مقابل می‌دود و مجدداً یک پاس بیس‌بالی از وی دریافت می‌کند. سپس اقدام به دریبل می‌کند و با عبور از خط نیمه، توپ را به نفر اول ستون (۳) مقابل در منطقه خط پنالتی پاس می‌دهد و به هر نقطه که مایل است حرکت می‌کند و با دریافت مجدد پاس از وی، اقدام به یک شوت جفت قدرتی می‌نماید. افراد در هر ستون برخلاف شماره‌ی ستون جابه‌جا می‌شوند؛ یعنی ستون (۳) به (۲) و (۲) به (۱) و (۱) به (۳) مقابل منتقل می‌شوند. این تمرین هم‌زمان از هر دو سمت اجرا می‌شود (تمرین شماره ۳).

بازی ۱۴ طلایی (دو نفر یا دو تیم - یک توپ)

شرح: دانش آموز اول در نقطه ی ۱ قرار می گیرد و اقدام به شوت جفت می کند و براساس مراحل ۱ تا ۱۴ ادامه می دهد تا نوبت به فرد بعدی برسد. هر دانش آموز که زودتر به امتیاز ۱۴ طلایی برسد، برنده خواهد بود.



تمرین شماره ی ۴ - بازی ۱۴ طلایی

۴- با شروع مجدد شوت از سوی نفر اول، شمارش امتیازها از دنباله ی امتیازات قبلی محاسبه خواهد شد.
۵- این تمرین را می توان با دو حلقه (در هر حلقه افراد یک تیم) و دو تیم به صورت رقابتی و با امتیاز بیش تر اجرا نمود.
بازی قهرمان (دو نفر - یک توپ)

شرح: در این تمرین

۱- به حکم قرعه و یا شیر یا خط، نفر اول شوت کننده مشخص می شود.

۲- نفر اول از هر نقطه ی دل خواه و با هر تکنیک (یک یا دو دست ثابت، جفت، سه گام) شوت می کند. نفر دوم نیز باید از همان نقطه و با همان تکنیک اقدام به شوت نماید (شوت ها ممکن است دو یا سه امتیازی یا پرتاب آزاد باشند).

۳- اگر شوت نفر اول گل شود و توپ نفر دوم گل نشود، نفر دوم به ترتیب حروف کلمه قهرمان یعنی ق - ه - ر - م - ا - ن را برای نفر اول ثبت می کند و همین شرایط برای نفر اول خواهد بود، چنان چه شوت های وی گل نشود، اما حریف بعد از وی، از همان نقطه و با همان تکنیک توپ را به ثمر برساند، حروف برای وی نوشته می شود.

۴- در شرایطی که از یک نقطه، توپ هیچ یک گل نشود یا هر دو توپ گل شود هیچ حرفی برای هیچ یک ثبت نخواهد شد.

۵- برنده کسی است که زودتر به کلمه «قهرمان» برسد. (می توان کلمه دیگری را جایگزین نمود).

۱- هر شوت جفت از خارج دوزنقه ۲ امتیاز و هر شوت سه گام، ۱ امتیاز دارد (تمرین شماره ی ۴).
۲- اگر شوت از خارج از دوزنقه گل نشود، فرد می تواند قبل از برخورد توپ با زمین و ریباند مجدداً، اقدام به شوت سه گام نماید.
۳- اگر توپ قبل از ریباند به زمین برخورد کند و یا پس از ریباند با سه گام گل نشود، مجموع امتیازات فرد تا آن لحظه ثبت می شود و حریف شروع به شوت کردن می نماید.

خودآزمایی

۱- نکات اساسی در اجرای مهارت شوت جفت را بیان کنید و مهارت را برای سایر دانش آموزان نشان دهید.

۲- نکات کلیدی در اجرای مهارت شوت جفت را بیان کنید.

شوت هوک^۱

۱- هدف شوت هوک حلقه یا تخته است. بنابراین، پس

از پرتاب، انگشتان و سر در جهت هدف یعنی حلقه قرار می گیرد.

۲- با توجه به کاربرد شوت هوک، در بین بازیکنان سائتر،

معمولاً این بازیکنان پشت به حلقه، توپ را دریافت می کنند.

سپس در حین اجرای سه گام و یا اجرای تک گام، ضمن چرخش

برای شوت کردن به سمت حلقه، شوت هوک را اجرا می کنند.

❖ کاربرد شوت هوک: این شوت می تواند در بین

بازیکنان سائتر، بسیار کاربرد داشته باشد. در هر زمانی که مدافع

کاملاً نزدیک مهاجم قرار گرفته باشد می توان از این شوت استفاده

کرد. در صورت اجرای صحیح این تکنیک، تقریباً کم تر مدافعی

قادر به دفاع از این شوت خواهد بود (شکل ۵-۱۳).

❖ شرح مهارت: عملکرد دست ها و پاها در شوت هوک،

دقیقاً مانند پاس هوک است به علاوه ی دو نکته ی ویژه زیر که باید

رعایت شود.



شکل ۵-۱۳- شوت هوک (نوع کوتاه)

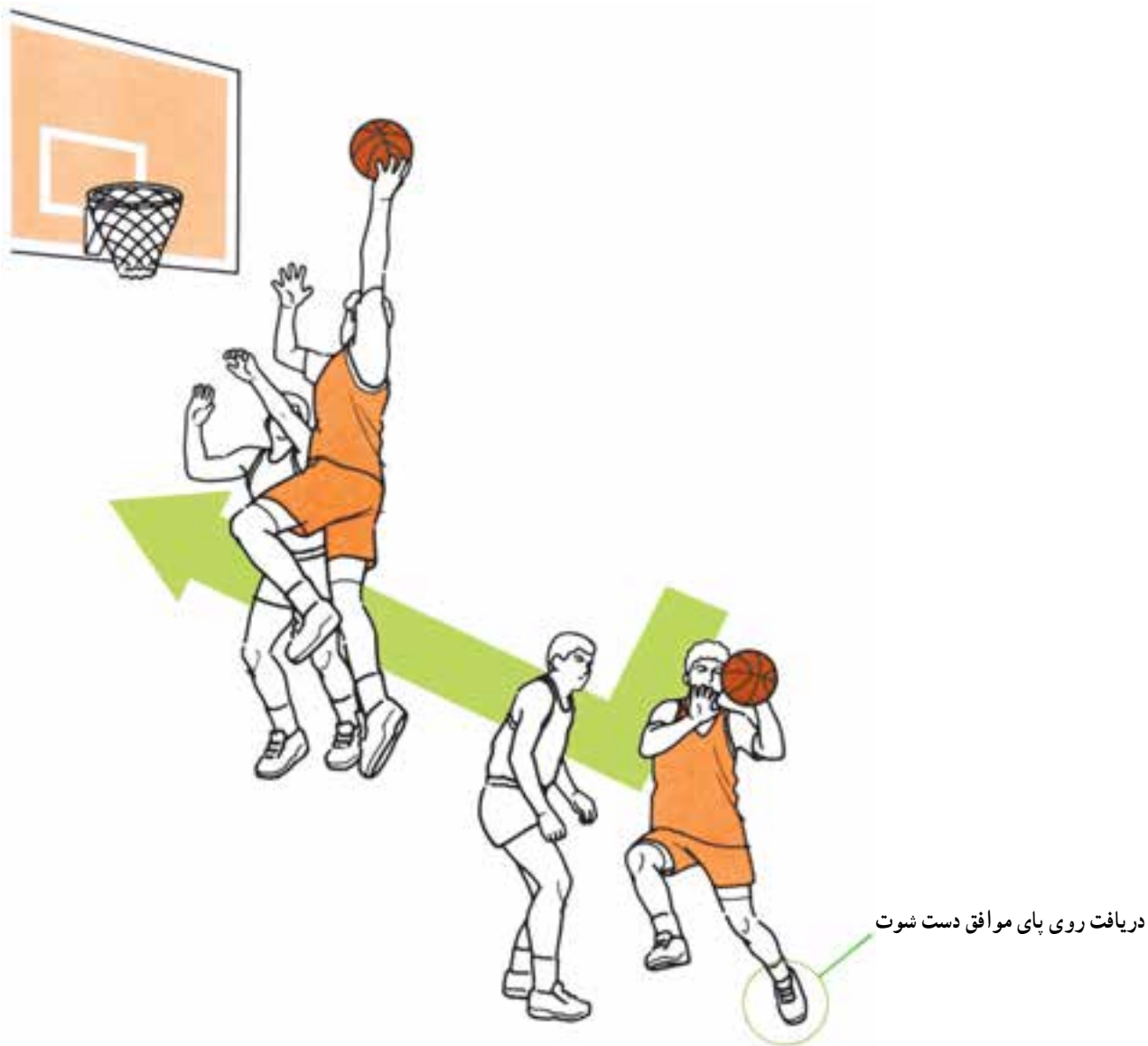
* نکات کلیدی در هنگام شوت هوک

(شکل ۵-۱۴).

* اشتباهاتی که در مهارت شوت هوک رایج است:

- ۱- مورد ۱ و ۲ اشتباهات رایج در پاس هوک
- ۲- پایین انداختن دست غیرپرتاب؛ این کار، نه تنها تعادل مهاجم را برهم می‌زند، بلکه امکان نزدیک شدن مدافع به توپ را فراهم می‌کند.

- ۱- رعایت مورد ۱ و ۲ نکات کلیدی در پاس هوک
- ۲- توجه به دست غیرپرتاب (با آرنج خمیده در مقابل سینه) در شوت هوک، به عنوان ابزاری حمایت کننده از شوت در مقابل مدافع، حایز اهمیت است.
- ۳- شوت هوک را می‌توان با یک تک‌گام یا اجرای کامل سه‌گام از فواصل نزدیک یا دور نسبت به حلقه اجرا کرد



شکل ۵-۱۴- شوت هوک همراه با گام

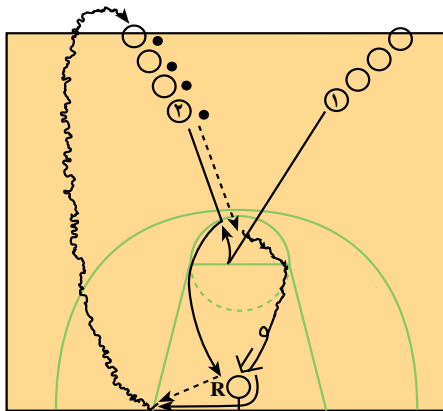


پس از دریافت توپ، به سمت حلقه می‌چرخد و آن را با شوت هوک به حلقه ارسال می‌کند. ستون (۱) پس از شوت ریاند می‌کند، به انتهای ستون (۲) با دریل می‌رود و ستون (۲) پس از پاس به انتهای ستون (۱) می‌رود.

— تمرین ترکیبی مهارت شوت هوک (پاس، دریل، شوت)

شوت دو ستونی

شرح: افراد در دو ستون (مانند شکل) قرار می‌گیرند (تمرین شماره ۳).



تمرین شماره ۳ — شوت دو ستونی
هدف: تقویت مهارت شوت پاس و دریل

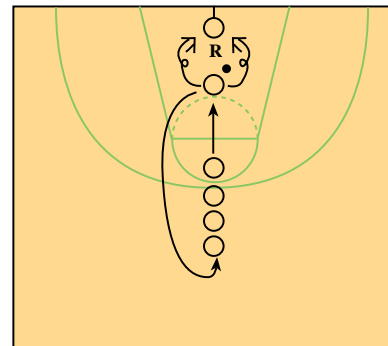
نفر اول ستون بدون توپ به سمت خط پرتاب آزاد می‌دود و پشت به حلقه مستقر می‌شود. نفر اول ستون (۲) به وی پاس می‌دهد و به سمت خط پنالتی حرکت می‌کند. سپس از مقابل وی یا از سمت راست یا از سمت چپ به طرف حلقه حرکت می‌کند. نفر، ضمن چرخش با توپ با دریل و یا با سه گام به سمت حلقه اقدام به شوت هوک می‌کند. نفر دیگر ریاند می‌کند و توپ را به نفر شوت‌کننده پاس می‌دهد و به انتهای ستون (۱) می‌رود. شوت‌کننده به دریل نیز به انتهای ستون (۲) می‌رود.

تمرین شماره ۲ — شوت هوک
هدف: تقویت مهارت شوت پس از دریافت پاس

— تمرین فردی مهارت شوت هوک: علاوه بر تمرینات فردی در پاس هوک، می‌توان از تمرین فردی شوت هوک (تمرین شماره ۱) نیز استفاده کرد.

تمرین فردی شوت هوک

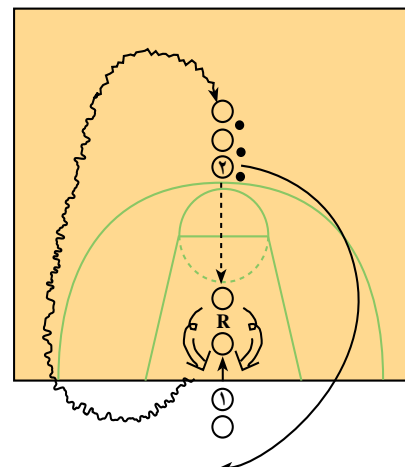
شرح: هر بازی‌کن پشت به حلقه و روبه‌روی حلقه با توپ قرار می‌گیرد (مطابق تمرین شماره ۱) و سعی می‌کند با رعایت اصول شوت هوک با یک تک گام از راست یا چپ روبه‌حلقه چرخش کند و اقدام به شوت هوک نماید. وی، پس از اجرای شوت، توپ را به نفر بعدی پاس می‌دهد و به انتهای ستون می‌رود.



تمرین شماره ۱ — تمرین فردی شوت هوک

تمرین گروهی مهارت شوت هوک

شرح: نفر اول ستون (۱) روی خط چین دایره پنالتی قرار می‌گیرد و از نفر اول ستون (۲)، توپ دریافت می‌کند (تمرین شماره ۲).



چگونه اجرا کنیم؟

- ✓ توپ را با قوسی مناسب، به سمت حلقه می فرستیم.
- ✓ پس از پرتاب، دستان به دنبال توپ کشیده و مچ، به سمت جلو خم شود.
- ✓ توپ، از جلو و بالای پیشانیمان عقب تر نرود.
- ✓ با چشم ها از زیر توپ، حلقه را ببینیم.
- ✓ در شوت ثابت، پاها حدوداً به اندازه ی عرض شانه از یک دیگر فاصله دارند.
- ✓ طول گام اول ما بلندتر از طول گام دوم است.

چرا؟

- احتمال ورود توپ از فضای بالای استوانه بیش تر است.
- مدافعان می توانند توپ ما را از اختیار ما خارج نمایند.
- اجرای این عمل، باعث می شود توپ گل شود.
- با این عمل، دقت پرتاب ما زیادتر می شود.
- چون تعادل ما برای شوت بهتر برقرار می شود.
- گام اول، ما را به حلقه نزدیک می کند و گام دوم ما را برای پرش بلندتر آماده می سازد.

خودآزمایی

- ۱- ویژگی «قوس» در شوت های بسکتبال چه نقشی دارد؟
- ۲- علت اصلی تنوع در شوت های بسکتبال چیست؟
- ۳- نحوه ی حفظ تعادل در هریک از انواع شوت ها را بیان کنید و نشان دهید.
- ۴- کاربرد شوت هوک را بیان کنید.
- ۵- ضمن اجرای حرکت شوت هوک، نکات عمده ی آموزشی این شوت را بیان کنید.

توصیه های مقرراتی

- * بعد از گل خوردن یا ریاند کردن تیم مقابل باید در کم تر از ۲۴ ثانیه توپ را به سبد تیم مقابل شوت کند تا : «مرتکب تخلف ۲۴ ثانیه نشود».
- * هر بازی کن که دارای مدافع مستقیم است باید در کم تر از ۵ ثانیه اقدام به شوت (یا دریبل یا پاس) نماید تا : «مرتکب تخلف ۵ ثانیه نشود».
- * در پرتاب آزاد پس از در اختیار گرفتن بازی کن روی خط پنالتی در کم تر از ۵ ثانیه باید اقدام به شوت کند تا : «مرتکب تخلف ۵ ثانیه نشود».
- * برای اقدام به شوت سه گام، در حین دریافت پاس، حتماً گام اول را بردارید تا : «مرتکب تخلف رانینگ نشوید».
- * بازی کن برای افزایش قدرت شوت، فقط یک پا را به سمت جلو حرکت دهد تا : «مرتکب تخلف رانینگ نشود».